

Aktifitas bermain untuk pembentukan karakter dalam pembelajaran pendidikan jasmani*Playing activities for character building in physical education learning***Muhammad Akbar Syafruddin¹, Nur Indah Atifah Anwar²**^{1,2}*Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar, Jl. Wijaya Kusuma No. 14, Sulawesi Selatan, 90222, Indonesia***Abstrak**

Karakter anak merupakan hasil dari pendidikan yang baik secara menyeluruh, pembelajaran informal yang berlangsung dalam keluarga berupa kebiasaan yang sesuai dengan budaya, moral, dan kebiasaan yang baik, pembelajaran non formal yang terjadi dalam masyarakat berupa pelatihan, kursus, dan pekerjaan sosial, serta pembelajaran formal yang terjadi di sekolah. Di sekolah-sekolah dari tingkat dasar hingga menengah, pendidikan jasmani merupakan aspek lanjutan dari kurikulum akademik. Pendidikan jasmani adalah mengejar tujuan pendidikan melalui latihan fisik. Aktivitas olahraga atau non-olahraga seperti bermain dihitung sebagai aktivitas fisik. Metode yang digunakan dalam artikel ini adalah studi literatur yang bersumber dari google scholar dengan memanfaatkan kata kunci pembentukan karakter, bermain, dan pendidikan jasmani. Dalam artikel ini mengkaji 15 artikel yang berkaitan dengan aktifitas bermain untuk pembentukan karakter dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Sedangkan kesimpulan dalam penelitian ini adalah kegiatan bermain yang ditangani dengan baik akan meningkatkan perkembangan fisik, sosial, dan fisik. Bermain dengan anak-anak adalah sesuatu yang dapat mereka lakukan di mana saja, kapan saja, dan membantu mereka tumbuh secara fisik dan mental.

Kata kunci: Pembentukan Karakter, Bermain, Pendidikan Jasmani**Abstract**

A child's character is the result of good education as a whole, informal learning that takes place in the family in the form of habits that are in accordance with culture, morals and good habits, non-formal learning that occurs in society in the form of training, courses and social work, as well as formal learning what happened at school. In schools from primary to secondary level, physical education is an advanced aspect of the academic curriculum. Physical education is the pursuit of educational goals through physical exercise. Sports or non-sports activities such as playing are counted as physical activity. The method used in this article is a literature study sourced from Google Scholar using the keywords character formation, play, and physical education. In this article, we examine 10 articles related to play activities for character formation in physical education learning. Meanwhile, the conclusion in this research is that play activities that are handled well will improve physical, social and physical development. Playing with children is something they can do anywhere, anytime, and helps them grow physically and mentally.

Keywords: Character Building, Play, Physical Education<https://dx.doi.org/10.20961/phduns.v21i1.74451>**PENDAHULUAN**

Pendidikan adalah usaha yang disengaja untuk mendorong peserta didik agar berkembang dan menyadari potensi dirinya guna menjalani kehidupannya secara optimal. Potensi mana yang akan muncul tergantung dari faktor eksternal yang mempengaruhinya. Alhasil, tercipta suasana yang mendukung untuk mendorong potensi positif anak agar tumbuh dan mengaktualisasikan diri dalam perilaku yang positif dan bertanggung jawab dalam ranah kognitif, emosional, dan psikomotorik. Hal ini sesuai dengan pengertian pendidikan (Syafruddin, Jährir, et al., 2022) yang diberikan dalam Undang-undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003, yang menyatakan bahwa pendidikan adalah usaha yang sengaja dan terencana untuk membina suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi kekuatannya dalam

arti spiritualitas, religi, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, dan akhlak mulia yang dibutuhkan dirinya, masyarakat, bangsa, dan negara.

Pendidikan Jasmani merupakan salah satu upaya sengaja dibuat untuk menyediakan lingkungan yang dapat mempengaruhi kapasitas anak-anak untuk mengembangkan perilaku konstruktif melalui aktivitas fisik (Darisman et al., 2021). Latihan jasmani ini merupakan salah satu bentuk rangsangan yang dirancang untuk mempengaruhi potensi siswa dalam memperoleh pendidikan jasmani di sekolah, mulai dari jenjang pendidikan anak usia dini sampai dengan pendidikan menengah.

Latihan fisik ini diharapkan dapat membantu memenuhi tujuan pendidikan yang meliputi perkembangan kognitif, emosi, fisik, dan psikomotorik. jenis aktivitas dan konten fisik yang digunakan dalam proses pembelajaran. Olahraga atau non-olahraga dapat digunakan untuk pendidikan jasmani. Olahraga seperti atletik, senam, permainan, pencak silat, dan renang berbeda dengan olahraga non-olahraga seperti bermain, olahraga yang telah dimodifikasi, dan aktivitas fisik lainnya. Menurut BSNP Tahun 2006 dalam (Lengkana & Sofa, 2017) permainan dan olahraga, kegiatan perkembangan, kegiatan senam, kegiatan ritmik, kegiatan akuatik, pendidikan ekstrakurikuler, dan kesehatan, semuanya termasuk dalam bidang pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan yang diajarkan di sekolah secara utuh.

Bermain merupakan salah satu komponen pendidikan jasmani yang dapat dimanfaatkan untuk mencapai tujuan akademik (Wibowo, 2010). Bermain dapat mempengaruhi perkembangan anak dengan cara yang baik pada tingkat fisik, psikologis, dan social (Nurjaya & Mulyana, 2010). Pengembangan kemampuan kognitif, emosional, dan psikomotor siswa di dunia nyata melalui pendidikan jasmani, yaitu perwujudan siswa yang berkarakter, menunjukkan kelangsungan tujuan menyeluruh pendidikan (Juliantine, 2010). Pendidikan jasmani sebagai salah satu mata pelajaran di sekolah harusnya tidak hanya berfokus pada pengembangan aspek fisik peserta didik, tetapi juga dapat dijadikan sebagai media dalam pengembangan karakter dan kepribadian anak.

Karakter didefinisikan sebagai perilaku seseorang dalam kehidupan sehari-hari dengan kecenderungan baik atau buruk (Susanto, 2015). Karakter positif adalah sesuatu yang ingin dibangun oleh pendidik pada anak-anak mereka. Semua pihak selalu mengantisipasi setiap usaha dalam pembentukan karakter peserta didik. Karakter adalah cara berpikir, sikap, dan tindakan yang menentukan seseorang mengembangkan kebiasaan yang diekspresikan dalam kehidupan bermasyarakat (Puling, 2022). Menurut (Syafuruddin & Asri, 2022), karakter digambarkan sebagai kumpulan atribut yang mempengaruhi keputusan seseorang untuk melakukan hal yang benar atau menahan diri dari melakukan hal yang salah. Menurut (Erfayliana, 2015), orang yang berkarakter baik adalah orang yang dapat mengendalikan motivasi, semangat, keluwesan, rasa humor, integritas yang tinggi, rasa syukur yang terus menerus, ketabahan, etos kerja, cinta tanpa prasangka, cinta tanpa prasangka. kerendahan hati, kebijaksanaan, dan keadilan.

Hakekat permainan sangat luas, sehingga sulit untuk mendefinisikan arti sebenarnya dari permainan, dan tepat karena hanya satu batas yang dapat mencakup seluruh definisi permainan. Beberapa ahli berbagi pemikiran mereka tentang batasan permainan, yang meskipun belum ditentukan dalam satu bahasa, dapat berfungsi sebagai panduan untuk memahami permainan khususnya dalam pendidikan jasmani. Adapun pandangan para ahli tentang pengertian bermain adalah sebagai berikut: Menurut James Sully dalam (Riyadi, 2016), tertawa adalah tanda bermain, dan tertawa dalam kegiatan sosial bersama dengan sekelompok teman yang penting dan membutuhkan partisipasi dalam bermain. aktivitas memberikan sensasi kegembiraan. Menurut Soemitro dalam (Mashuri & Pratama, 2019), bermain adalah suatu cara berlatih beradaptasi dengan situasi baru. Sukintaka dalam (Basuki, 2016) menegaskan bahwa bermain adalah suatu tindakan fisik yang dilakukan dengan sengaja dan bertujuan agar senang melakukannya.

Bermain, menurut Hurlock dalam (Khakim et al., 2023), adalah setiap tindakan yang dilakukan hanya untuk kepentingannya sendiri dan tanpa memperhatikan hasilnya. Permainan yang dilakukan dengan sukarela dan tanpa tekanan atau kewajiban eksternal. Sedang Piaget mengatakan bahwa bermain terdiri dari reaksi berulang terhadap kesenangan fungsional dalam (Francisko et al., 2013). Drijarkara mengklaim bahwa bermain adalah fenomena manusia dan tindakan dinamis yang

merupakan bagian dari peradaban manusia dalam (Sesfao, 2019). Selanjutnya Drijarkara mengatakan bahwa bermain melibatkan bahasa, penalaran, dan fantasi selain tindakan fisik. Untuk bermain, perlu memadukan aktivitas fisik—dalam hal ini aktivitas fisik—dan aktivitas psikologis, seperti penalaran, persepsi, anggapan, emosi, keberanian, kecerdasan, dan keterampilan lainnya. Dalam pengertian tersebut, bermain harus dimotivasi oleh kenikmatan atau kecintaan terhadap banyak unsur yang berhubungan dengan bermain, seperti teman bermain, waktu bermain, lingkungan bermain, dan lain sebagainya.

METODE

Studi ini bersifat deskriptif ini menggunakan perspektif sosiologis dan metodologi kualitatif. Tanpa melakukan hipotesis atau perhitungan, penelitian ini bertujuan untuk memberikan gambaran secara rinci tentang fenomena sosial yang menjadi fokus permasalahan seputar bagaimana penerapan metode bermain dalam pendidikan jasmani guna membentuk karakter anak. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode pengumpulan data dengan menggali dan mencari literatur tentang masalah yang akan diteliti atau yang disebut dengan studi literatur (Nurjanah et al., 2021). Isi dari artikel ini diperoleh dari berbagai literatur yang bersumber dari google scholar dengan kata kunci pendidikan jasmani, bermain, dan karakter. Sebanyak 15 artikel yang berkaitan dengan aktifitas bermain dalam peningkatan karakter anak digunakan sebagai sumber utama dalam pembahasan artikel ini.

HASIL

Penelitian ini menggunakan pendekatan studi literatur yang bertujuan untuk mengetahui peranan aktifitas bermain untuk pembentukan karakter dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Berdasarkan hasil penelusuran, sebanyak 15 artikel atau literatur penelitian kemudian dijadikan sumber informasi untuk menggali masalah yang berkaitan dengan penelitian ini. Adapun hasil analisis berbagai artikel yang berkaitan dengan masalah yang dibahas dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

Tabel 1. Hasil Kajian Penelitian Serupa

No.	Penulis	Tahun	Judul & Jurnal	Kesimpulan
1.	Francisko, E., Puspitawati, I. D., & others.	2013	Perbedaan Metode Konvensional Terhadap Metode Belajar Penjas. Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa (JPPK), 2(11)	Dilihat dari hasil penelitian keterlibatan siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani menggunakan metode konvensional partisipasi siswanya sebesar 23%, sedangkan dengan menggunakan metode bermain partisipasi siswanya sebesar 55%.
2.	Nur, H.	2013	Membangun karakter anak melalui permainan tradisional. Jurnal Pendidikan Karakter, 4(1).	Permainan tradisional yang kesannya kempungan dan ketinggalan zaman, tetapi berdampak baik akan menentukan karakter yang tercipta pada anak-anak Indonesia, generasi penerus dan harapan bangsa.
3.	Rubiyatno, R., & Suharjana, S.	2013	Model pembelajaran penjas melalui permainan untuk pembentukan karakter kerja sama, tanggung	Dari hasil penilaian para ahli dan Guru sebagai praktisi di lapangan menyatakan bahwa model pembelajaran permainan yang disusun sangat baik dan layak

No.	Penulis	Tahun	Judul & Jurnal	Kesimpulan
			jawab dan kejujuran siswa SD. Jurnal Keolahragaan, 1(2), 166–175.	digunakan dalam pembelajaran untuk mengembangkan nilai-nilai karakter, kerja sama, tanggung jawab dan kejujuran.
4.	Fadli, Z.	2014	Membentuk Karakter Anak dengan Olahraga Tradisional. Jurnal Ilmu Keolahragaan, 14(2), 49–56.	Olahraga tradisional dapat membentuk karakter seperti disiplin, kerja sama, tanggung jawab, kepemimpinan, menghargai orang lain, percaya diri, dan jujur
5.	Basuki, S.	2016	Pembentukan karakter melalui modifikasi permainan dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Jurnal Multilateral, 15(2), 188–196.	Dalam pendidikan jasmani dikenal pendekatan pembelajaran melalui permainan, sehingga tidak hanya mengajarkan bagaimana skill siswa, tetapi lebih difokuskan pada bagaimana siswa menggunakan skill tersebut. Agar supaya pendekatan pembelajaran melalui permainan dapat diterapkan di semua lapisan pendidikan formal, maka dilakukan modifikasi permainan dalam pendidikan jasmani, sehingga modifikasi permainan tersebut dapat membentuk karakteristik anak didik.
6.	Riyadi, S.	2016	Makna Bermain Dalam Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan, Sebuah Pendekatan Pendidikan Karakter Yang Ramah Anak	Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa aktivitas atau bermain yang dilakukan anak secara kontinyu dan berulang-ulang, selama pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga, akan menghasilkan kebiasaan yang pada akhirnya akan membentuk pola dari pelaku.
7.	Paramitha, S. T., & Anggara, L. E.	2018	Revitalisasi pendidikan jasmani untuk anak usia dini melalui penerapan model bermain edukatif berbasis alam. Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga, 3(1), 41–51.	Terdapat perubahan kemampuan kognitif dengan ditandai pemecahan masalah melalui kegiatan kelompok, perubahan kemampuan afektif dengan ditandai rasa peduli antar sesama dan perubahan psikomotor dengan ditandai kecekatan anak usia dini dalam melakukan aktivitas melalui permainan edukatif berbasis alam, serta adanya peningkatan minat anak usia dini terhadap pembelajaran pendidikan jasmani
8.	Mashuri, H., & Pratama, B. A.	2019	Peran permainan tradisional dalam pendidikan jasmani untuk penguatan	Strategi penerapan pendidikan karakter melalui PJOK adalah memberdayakan dan memberdayakan karakter melalui PJOK

No.	Penulis	Tahun	Judul & Jurnal	Kesimpulan
			karakter peserta didik.	adalah dengan mengintegrasikan permainan tradisional ke dalam kegiatan olahraga yang dikembangkan dalam situasi kegiatan belajar mengajar (KBM)
9.	Andini, Y. T., Ramiati, E., & others.	2020	Penggunaan Metode Bermain Peran Guna Meningkatkan Karakter Tanggung Jawab Anak. <i>Jurnal Ilmiah Potensia</i> , 5(1), 8–15.	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa metode bermain peran terbukti dapat meningkatkan karakter tanggung jawab anak usia 5-6 tahun
10.	Marlina, S., Qalbi, Z., Putera, R. F., & others.	2020	Efektivitas Kemerdekaan Belajar Melalui Bermain Terhadap Karakter Anak TK Baiturridha Kab. Padang Pariaman. <i>Jurnal Ilmiah Potensia</i> , 5(2), 83–90.	kemerdekaan belajar melalui bermain di kelas eksperimen lebih efektif dibandingkan dengan kelas kontrol yang bermain secara klasikal. Dengan bermain dapat membangun karakter anak.
11.	Syamsurrijal, A.	2020	Bermain sambil belajar: permainan tradisional sebagai media penanaman nilai pendidikan karakter. <i>ZAHRA: Research and Thought Elementary School of Islam Journal</i> , 1(2), 1–14.	Dapat disimpulkan bahwa terdapat beberapa cara yang dapat dilakukan untuk menanamkan Pendidikan karakter pada anak, dan menggunakan permainan tradisional merupakan salah satu pilihan yang dapat digunakan.
12.	Ardiansyah, A., Rejeki, H. S., & Dewi, A. I.	2022	Pembelajaran penjas berbasis permainan tradisional Belengku untuk membentuk karakter kerjasama, tanggung jawab dan kejujuran siswa sekolah dasar. <i>Jurnal Ilmu Keolahragaan</i> , 4(2), 116–125.	Pembelajaran berbasis permainan tradisional untuk membentuk karakter kerja sama, tanggung jawab dan kejujuran siswa sekolah dasar ini sangat baik dan efektif.
13.	Bete, D. T., & Saidjuna, M. K.	2022	Implementasi Permainan Tradisional Benteng Dalam Pembelajaran Penjas Terhadap Pembentukan Perilaku Sosial Siswa Sekolah Dasar. <i>Ciencias: Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Pendidikan</i> , 5(2), 70–79.	Implementasi permainan tradisional benteng dalam pembelajaran pendidikan jasmani terhadap pembentukan perilaku sosial siswa kelas VI DI SD GMTI Kolhwa telah meningkatkan perilaku peserta didik dalam hidup bersosial serta kerja sama peserta dalam menyelesaikan permainan dan menumbuhkan rasa percaya diri pada peserta didik.

No.	Penulis	Tahun	Judul & Jurnal	Kesimpulan
14.	Puling, D.	2022	UPAYA MENINGKATKAN KESEGERAN JASMANI MELALUI PENDEKATAN BERMAIN UNTUK MENGEMBANGKAN KARAKTER SISWA DALAM PEMBELAJARAN PENJAS ORKES DI SD INPRES SIKUMANA 2 KOTA KUPANG. Dewantara: Jurnal Pendidikan Sosial Humaniora, 1(3), 78–90.	Upaya meningkatkan kesegaran jasmani melalui pendekatan bermain untuk mengembangkan karakter siswa dalam pembelajaran penjas, telah di laksanakan dengan baik karena adanya aktivitas sebelum mengajar, selama mengajar, dan setelah mengajar telah dilaksanakan dengan baik.
15.	Suryobroto, A. S., & Jiménez, J. V. G.	2022	Pendidikan karakter kemandirian peserta didik sekolah dasar melalui bermain sepakbola empat gawang. <i>Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia</i> , 18(2), 155–169.	Hasil yang dicapai dalam penelitian ini adalah produk yaitu panduan permainan sepakbola empat gawang lengkap dengan aturan main serta DVD rekaman pelaksanaan bermain sepakbola empat gawang dalam pendidikan karakter kemandirian bagi peserta didik di SD kelas atas yang dapat menanamkan kemandirian.

PEMBAHASAN

Pendidikan jasmani adalah pengajaran yang menggabungkan latihan fisik dengan tujuan pembelajaran kognitif, emosional, dan psikomotorik. Latihan fisik merupakan gerakan yang dipilih oleh tubuh untuk membantu siswa mencapai tujuan pendidikan tersebut (Syafuruddin, Haeril, et al., 2022). Kegiatan olahraga atau non-olahraga keduanya dapat dihitung sebagai aktivitas fisik. (Marlina et al., 2020) Tidaklah berlebihan untuk mengatakan bahwa bermain adalah komponen pendidikan jasmani karena bermain adalah aktivitas fisik lain yang dapat digunakan sebagai alat pengajaran. Dari perspektif spasial, pendidikan jasmani mencakup lebih dari sekedar bermain. Anak-anak terlibat dalam berbagai aktivitas fisik melalui bermain untuk mencapai tujuan mereka dalam pendidikan jasmani (Syamsurrijal, 2020). Melalui bermain, anak-anak akan mendapatkan pengalaman langsung yang akan membantu dalam pengembangan berbagai keterampilan pendidikan, antara lain kecerdasan, kreativitas, sikap positif, keterampilan, sportivitas, kejujuran, dan disiplin (Andini et al., 2020).

Sesuai dengan tanggung jawab dan fungsi sistem pendidikan jasmani dan bermain, keduanya memiliki tanggung jawab dan peran yang sama, yaitu menaikkan taraf hidup. kualitas hidup yang ditandai dengan kepribadian positif anak-anak (Nur, 2013). (Rosmi, 2016) menegaskan bahwa karakteristik manusia dapat dibagi menjadi empat kategori: ciptaan Tuhan, makhluk sosial, psikologis, dan fisik. Empat fitur bermain dalam pendidikan jasmani akan menjadi cara yang efektif untuk membantu mengembangkan kepribadian (Suryobroto & Jiménez, 2022). Jika seorang anak mampu mengembangkan komponen-komponen kepribadian tersebut dengan baik, bisa dipastikan

mereka akan memiliki kualitas hidup yang layak. Ini juga menyiratkan bahwa anak memiliki karakter yang sangat baik.

Manusia harus selalu yakin sepenuhnya bahwa apapun yang mereka lakukan di dunia ini membutuhkan campur tangan langsung dari Tuhan; tanpa bantuan-Nya, tidak ada yang dapat dibayangkan dan tidak akan pernah terjadi dalam kehidupan sehari-hari. Guru pendidikan jasmani perlu membangun pola pikir ini pada semua siswa agar berhasil mengintegrasikan pendidikan jasmani di dalam kelas (Arifin, 2017). Manusia harus dianggap sebagai makhluk Tuhan dan harus memandang semua yang dia lakukan sebagai tindakan pengabdian. Di satu sisi, ibadah tidak hanya mencakup berdoa kepada Tuhan tetapi juga melakukan perbuatan baik untuk semua orang, tanpa memandang pangkat, jabatan, ras, atau kepercayaan. Olahraga dan latihan fisik juga dihargai dalam hidupnya karena membantu anak-anak tumbuh secara sehat dalam hal perkembangan psikologis, fisik, dan sosial mereka (Bausad & Musrifin, 2019). Guru pendidikan jasmani harus mampu menyadarkan siswa bahwa mereka tidak berdaya untuk melakukan apa pun dalam kehidupan sehari-hari mereka tanpa campur tangan dan bantuan Tuhan.

Manusia pada dasarnya adalah makhluk sosial dengan watak individual dan individualistis. Ini dapat dikenali berdasarkan sikap dan perilaku mereka, namun mereka tidak dapat dibedakan sebagai individu, seperti nilai koin yang dibentuk oleh dua sisi berbeda yang bekerja bersama sebagai satu kesatuan. Orang harus menyadari apa artinya menjalani kehidupan yang beradab, baik dalam pengertian individu maupun secara lebih umum dalam pengertian masyarakat. Tingkah laku sosial, yang berbentuk kerjasama, saling menghormati, kepercayaan, dan bantuan antar individu, itulah yang menciptakan kehidupan bermasyarakat.

Salah satunya adalah komponen sosial, yaitu pemahaman bahwa individu yang menyenangkan, bersyukur, dapat dipercaya dapat bekerja sama dan saling mendukung dalam kehidupan sehari-hari. Manusia dapat hidup aman, tenteram, dan damai karena adanya rasa saling (saling dalam arti yang baik seperti saling tolong-menolong, saling menghormati, saling menghormati, saling percaya, saling membutuhkan, saling berkomunikasi dan lain-lain, dll). Siswa diharapkan untuk memahami dan benar-benar percaya bahwa berhubungan dan bekerja sama dengan orang lain akan membuat hidup berharga (Rubiyatno & Suharjana, 2013).

Selain itu, keyakinan dasar siswa bahwa setiap orang harus saling membantu dalam hidup cukup kuat. Keterampilan sosial anak berkembang sepanjang hidup, sebuah proses yang dikenal sebagai sosialisasi (Ardiansyah et al., 2022). Anak pertama-tama menunjukkan ciri-ciri asosial atau pra-sosial, yang dengan tingkat pertumbuhan dan perkembangan anak serta lingkungan yang mendukungnya, berkembang menjadi makhluk sosial yang harmonis. Hal ini sesuai dengan pernyataan Baldwin dalam (Bete & Saidjuna, 2022) bahwa peniruan dan perilaku menirukan merupakan bentuk sosialisasi yang dilakukan anak melalui adaptasi dan seleksi (*adjustment and selection*). (Putri, 2017) mencatat bahwa sosialisasi saat ini melibatkan pengajaran kepada anak-anak bagaimana berperilaku dengan cara yang dapat diterima secara sosial, memainkan peran yang diterima dalam masyarakat, dan memperoleh pandangan sosial yang positif.

Berbeda dengan komponen fisik, sisi psikologis seseorang dapat diamati melalui gejala-gejala tubuh. Seperti wajah tersenyum yang menunjukkan tanda-tanda jiwa yang puas, senang, atau lega. Di sisi lain, ekspresi muram menunjukkan suasana hati yang sedih atau kesal. Tanda-tanda jiwa lainnya termasuk yang terkait dengan kecerdasan, emosi, keingintahuan, motivasi, empati, penerimaan, keberanian, kepercayaan diri, agresi, akal, dan logika, di antara banyak lagi (Nopiyanto et al., 2022). Karena komponen psikis juga merupakan tujuan yang salah dalam memperoleh pendidikan jasmani di sekolah, maka bakat psikis ini dapat tumbuh melalui kegiatan bermain dan pendidikan jasmani (Rustiana, 2013). Anak akan mempelajari berbagai keterampilan psikis melalui kegiatan bermain, diantaranya adalah kecerdasan praktis yaitu kemampuan memecahkan masalah dengan benar dan cepat, kemampuan mengelola emosi dan kecemasan atau ketakutan karena jika tidak dikelola dengan baik faktor-faktor tersebut dapat menimbulkan kemampuan berpikir. dan gerakan menjadi kacau atau sulit dikendalikan, dapat menumbuhkan rasa percaya diri, atau menumbuhkan semangat atau motivasi diri yang tinggi pula, melatih perhatian, menumbuhkan minat belajar yang tinggi, dan keterampilan lainnya.

Bagian dari kepribadian manusia yang harus dipelihara dan dikembangkan dengan sebaik-baiknya adalah unsur fisik. Kualitas eksistensi manusia baik akan didukung oleh unsur fisik. Tujuan pendidikan jasmani dalam bidang jasmani adalah untuk mendukung perkembangan jasmani yang sehat bagi siswa, memelihara dan meningkatkan kebugaran jasmani mereka, serta meningkatkan kemampuan mereka untuk melakukan bagian-bagian penting dari aktivitas jasmani. Kegiatan bermain anak-anak melibatkan lebih banyak latihan fisik. Kegiatan yang dikelola dengan baik, terencana, terukur, dan berkelanjutan akan berdampak pada penampilan anak secara keseluruhan dan seberapa baik organ tubuhnya bekerja (Paramitha & Anggara, 2018). Ini akan sangat membantu untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan fisik yang sebenarnya, yang meliputi ukuran, tinggi, dan berat badan yang tumbuh secara proporsional serta meningkatkan kemampuan motorik. Bermain olahraga membantu mengembangkan keterampilan fisik termasuk kecepatan, kekuatan, fleksibilitas, koordinasi, ketangkasan, dan daya tahan. Daya tahan tubuh yang baik menandakan bahwa kondisi fisik anak juga membaik (Fadli, 2014).

KESIMPULAN

Bermain adalah aktivitas fisik yang sering dilakukan oleh kebanyakan anak dengan jujur, sukarela, dan menyenangkan. Bila menyangkut potensi peserta didik, pendidikan jasmani melalui bermain mampu membawa peserta didik untuk mengembangkan dan meningkatkan kemampuan atau potensi diri yang dimiliki ke arah yang positif. Artinya melalui bermain dalam pendidikan jasmani, seseorang dapat membentuk pribadi yang berkarakter baik.

REFERENSI

- Andini, Y. T., Ramiati, E., & others. (2020). Penggunaan Metode Bermain Peran Guna Meningkatkan Karakter Tanggung Jawab Anak. *Jurnal Ilmiah Potensia*, 5(1), 8–15.
- Ardiansyah, A., Rejeki, H. S., & Dewi, A. I. (2022). Pembelajaran penjas berbasis permainan tradisional Belengku untuk membentuk karakter kerjasama, tanggung jawab dan kejujuran siswa sekolah dasar. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 4(2), 116–125.
- Arifin, S. (2017). Peran Guru Pendidikan Jasmani Dalam Pembentukan Pendidikan Karakter Peserta Didik. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 16(1).
- Basuki, S. (2016). Pembentukan karakter melalui modifikasi permainan dalam pembelajaran pendidikan jasmani. *Jurnal Multilateral*, 15(2), 188–196.
- Bausad, A. A., & Musrifin, A. Y. (2019). Analisis karakter peserta didik kelas v pada pembelajaran penjaskes di sekolah dasar negeri se kota mataram. *JISIP (Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan)*, 1(2).
- Bete, D. T., & Saidjuna, M. K. (2022). Implementasi Permainan Tradisional Benteng Dalam Pembelajaran Penjas Terhadap Pembentukan Perilaku Sosial Siswa Sekolah Dasar. *Ciencias: Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Pendidikan*, 5(2), 70–79.
- Darisman, E. K., Prasetyo, R., & Bayu, W. I. (2021). *Belajar psikologi olahraga sebuah teori dan aplikasi dalam olahraga*. Jakad Media Publishing.
- Erfayliana, Y. (2015). Pendidikan Jasmani Dalam Membentuk Etika, Moral, dan Karakter. *TERAMPIL: Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Dasar*, 2(2), 302–315.
- Fadli, Z. (2014). Membentuk Karakter Anak dengan Olahraga Tradisional. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 14(2), 49–56.
- Francisko, E., Puspitawati, I. D., & others. (2013). Perbedaan Metode Konvensional Dan Metode Bermain Terhadap Partisipasi Belajar Penjas. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran*

Khatulistiwa (JPPK), 2(11).

- Juliantine, T. (2010). Strategi mengajar melalui model bermain dalam mata pelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar. *Motion: Jurnal Riset Physical Education*, 1(1), 1–9.
- Khakim, M. L., Fuddin, A. A., & Kusmawati, H. (2023). REVITALISASI PENDIDIKAN JASMANI MELALUI PENERAPAN MODEL BERMAIN EDUKATIF BERBASIS ALAM DI RA AL IRSYAD KEDUMULYO. *ADIBA: JOURNAL OF EDUCATION*, 3(2), 166–174.
- Lengkana, A. S., & Sofa, N. S. N. (2017). Kebijakan pendidikan jasmani dalam pendidikan. *Jurnal Olahraga*, 3(1), 1–12.
- Marlina, S., Qalbi, Z., Putera, R. F., & others. (2020). Efektivitas Kemerdekaan Belajar Melalui Bermain Terhadap Karakter Anak TK Baiturridha Kabupaten Padang Pariaman. *Jurnal Ilmiah Potensia*, 5(2), 83–90.
- Mashuri, H., & Pratama, B. A. (2019). *Peran permainan tradisional dalam pendidikan jasmani untuk penguatan karakter peserta didik*.
- Nopiyanto, Y. E., Pujianto, D., & Ibrahim, I. (2022). Kondisi Psikologis Siswa Dalam Mengikuti Pembelajaran Penjas Pada Kelas Tatap Muka Terbatas. *Sporta Saintika*, 7(1), 60–69.
- Nur, H. (2013). Membangun karakter anak melalui permainan anak tradisional. *Jurnal Pendidikan Karakter*, 4(1).
- Nurjanah, N. E., Mukarromah, T. T., & others. (2021). Pembelajaran Berbasis Media Digital Pada Anak Usia Dini Di Era Revolusi Industri 4.0: Studi Literatur. *Jurnal Ilmiah Potensia*, 6(1), 66–77.
- Nurjaya, D. R., & Mulyana, D. (2010). Mengembangkan Perilaku Asosiatif Siswa SD Melalui Penerapan Pendekatan Bermain Dalam Konteks Pembelajaran Penjas. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 2(1), 52–61.
- Paramitha, S. T., & Anggara, L. E. (2018). Revitalisasi pendidikan jasmani untuk anak usia dini melalui penerapan model bermain edukatif berbasis alam. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 3(1), 41–51.
- Puling, D. (2022). UPAYA MENINGKATKAN KESEGERAN JASMANI MELALUI PENDEKATAN BERMAIN UNTUK MENGEMBANGKAN KARAKTER SISWA DALAM PEMBELAJARAN PENJAS ORKES DI SD INPRES SIKUMANA 2 KOTA KUPANG. *Dewantara: Jurnal Pendidikan Sosial Humaniora*, 1(3), 78–90.
- Putri, R. K. (2017). Sikap Sosial Siswa Dalam Pembelajaran Penjas Di SMP Negeri 2 Mlati Sleman Yogyakarta. *Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*, 6(12).
- Riyadi, S. (2016). *MAKNA BERMAIN DALAM PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN, SEBUAH PENDEKATAN PENDIDIKAN KARAKTER YANG RAMAH ANAK*.
- Rosmi, Y. F. (2016). Pendidikan jasmani dan pengembangan karakter siswa sekolah dasar. *Wahana*, 66(1), 55–61.
- Rubiyatno, R., & Suharjana, S. (2013). Model pembelajaran penjas melalui permainan untuk pembentukan karakter kerja sama, tanggung jawab dan kejujuran siswa SD. *Jurnal Keolahragaan*, 1(2), 166–175.
- Rustiana, E. R. (2013). Upaya peningkatan kecerdasan emosi siswa sekolah dasar melalui

pendidikan jasmani harmoni. *Jurnal Cakrawala Pendidikan*, 5(1).

- Sesfao, A. (2019). Upaya Meningkatkan Kesegaran Jasmani Melalui Pendekatan Bermain Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani (PenelitianTindakan Kelas di kelas VII-G SMP Negeri 14 Tasikmalaya). *Jurnal Wahana Pendidikan*, 5(3), 31–36.
- Suryobroto, A. S., & Jiménez, J. V. G. (2022). Pendidikan karakter kemandirian peserta didik sekolah dasar melalui bermain sepakbola empat gawang. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 18(2), 155–169.
- Susanto, E. (2015). Pembelajaran Pendidikan Jasmani Berbasis Karakter Untuk Meningkatkan Nilai-Nilai Afektif Di Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Karakter*, 4(3), 288–301. <https://doi.org/10.21831/jpk.v0i3.2751>
- Syafruddin, M. A., & Asri, A. (2022). Pendidikan Jasmani Dan Olahraga Dalam Membangun SDM Di Era Revolusi Industri 4.0. *Gelora: Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan IKIP Mataram*, 9(2), 61–67.
- Syafruddin, M. A., Haeril, H., & Hasanuddin, M. I. (2022). PHYSICAL EDUCATION LEARNING IN THE 21st CENTURY. *Hanoman Journal: Physical Education and Sport*, 3(2), 71–78.
- Syafruddin, M. A., Jahrir, A. S., Yusuf, A., & others. (2022). PERAN PENDIDIKAN JASMANI DAN OLAHRAGA DALAM PEMBENTUKAN KARAKTER BANGSA. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 10(2), 73–83.
- Syamsurrijal, A. (2020). Bermain sambil belajar: permainan tradisional sebagai media penanaman nilai pendidikan karakter. *ZAHRA: Research and Thought Elementary School of Islam Journal*, 1(2), 1–14.
- Wibowo, Y. A. (2010). Bermain dan Kreativitas dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 7(2), 15–20.